

Minnesanteckningar från Austur 65+ möte 2023-10-18 på Gutavallen

Närvarande: Ninni K, Agneta E, Gunvor E, Lotta M och Ann Catrin R och Ulla S (på telefon)

1. Ann Catrin öppnade mötet med att snabbt gå igenom anteckningarna från vårt fg möte för att följa upp de beslut vi tog 2023-08-30.
Alla beslut har vi verkställt.
Himla bra!
2. Studiebesök hos Ponnyexpresse när på G – Siv W har haft kontakt och vi fick frågan tillbaka om vad iv ville ha ut av besöket.
Vi enades om att få introduktion i hur vi kan köra in våra hästar samt en visning av hur de kör sina är vårt önskemål.
Vad kostar det undrar vi.
Vi vill gärna komma i oktober/november. Gärna en onsdag (ej 25/10 eller 15/11)
Ann Catrin meddelar Siv våra önskemål som ordar besöket.
3. Cafémöte har hållits med Ninni, Agneta och Ann Catrin som slipar på vårt upplägg.
Ska hålla ett möte till och slipa vidare till den 6/12. Då kommer även Tävlingskommittén till vårt möte.
4. Inkomster från café – vad ska vi göra med pengarna? Lotta uppskattar att vi har ca 4 000 kr.
Vi äter ngt lite juligt tillsammans på nästa möte. Vi får se vad det blir oh vad pengarna räcker till.
Café gruppen ansvarar för det juliga till nästa mötet.
5. Vandringer har varit uppskattat och trevligt under vår och sommaren. Bra för hälsan och trevligt umgänge. Ett vinnande koncept.

Dax för nya vandringer – vad vill vi göra tillsammans framöver?

25/10 2023 kl. 10.00 blir det ca 4 km vandring i vacker natur på Gothem Hammar. Lätt att gå.

Tag med fika.

Vi träffas kl 10.00 vid Åminne Fritids reception.

15/11 vandring på Asunden.

Uppsamlingsplats för norrboende vid Coop i Lärbro 09.30. Samåkning med Agneta sammanhållande länk.

Vi andra ses på Asundens p-plats kl 10.00 för en vandring runt ön.

Tag med fika.

Lätt att gå.

6. Tävlingskommittén har ofta lite ha svårt att vi ihop tillräckligt med domarsekreterare till tävlingar.

Kan Austur 65+ hjälpa till?

Vill Du vara domarsekreterare?

Behöver Du en introduktion? Tävlingskommitten tar så gärna emot oss!

7. Projektstödspengar 35 000 – hur vill vi använda dem på bästa sätt?

Ramarna i vår ansökan är i runda slängar att vi har

- fokus på vår åldrade kropp och
- hur vi kan lära oss att använda kroppen på ett hälsosamt sätt.
- Hur vi kan fortsätta anpassa vår ridning på våra lite åldrade kroppars villkor.
- Vi skall erbjuda fotfolksplatser på våra utbildningar för att öka tillgängligheten för alla 65+ medlemmar

Vi har följande förslag på utbildningar att ta ställning till:

- Malin Schön; klicker träning från mark och hästrygg
- Ulrika Wendeus : dressyrutbildning. Öppna/sluta/skänkelvikning/sits.
- Charlotte Zetterberg; Feldenkrais för ryttare ATM med övningar på/med häst
- Suss Landin: att avvärpa ridningen och göra den prestigelös, att hitta en stabil och neutral sits, två kroppar som skall samarbeta med varandra
- Ellen Bood; CR och mindfulness – försättning på septemberkursen.
- Föreläsning av fysioterapeut om hur vi kan ta hand om våra åldrade kroppar på bästa sätt

Förstahands val:

Suss Landins utbildning. Så tilltalande tyckte vi alla.

Agneta föreslår att vi försöker lägga den på Dalhems Hotell/ridhus.

2 dgr kurs.

8 platser.

När:

April 2024 för att undvika vinterväder och halka som kan orsaka svårigheter att genomföra kursen. Det vill vi inte riskera!

Ulla kontaktar Sus som när hon kan – därefter tar vi kontakt med Dalhems Hotel.

Fotfolkplatser tar Ulla med Suss.

Vi behöver bestämma prisnivå för deltagare innan vi kan gå ut med inbjudan.

Andrahandsvalet:

Charlotte Zetterberg och feldenkrais för ryttare. Hålls på Kauparve med inomhusövningar hemma hos Ingrid har Eva löfte om.

Kursen läggs på 2 vardagar nu under vintern.

10 platser.

Eva kollar när Charlotte kan.

Vi behöver skissa på prisnivå för deltagare.

Tredjehandsvalet:

Ellen Bood. Bra utvärdering efter förra kursen – flera har uttryckt att de gärna vill fortsätta. Mer CR vill vi ha men det vet Ellen.

6 platser.

Fotfolksplatser skall erbjudas.

Vi behöver skissa på prisnivå för deltagare.

Målsättningen är att vi ska genomföra dessa tre valda utbildningar som Austur 65+-utbildningar under 2024 med deltagaravgift i kombination med projektstödet.

Resterande utbildningar (Malin Schön och Ulrika Wendeus) är svårt att placera innanför ramarna för projektansökan men om det finns intresse så finns möjlighet att organisera dessa som ordinarie Austurkurser med önskat innehåll.

Fysioterapeut har vi anlitat 2 gånger under hösten på medlemsmöte så behovet kan väl betraktas som uppfyllt för ett tag framöver.

Enhälligt beslut fattat av mötet.

8. Pengar att söka;

Arvet på RF- SISU – stöd till flick och dam idrott på 450 000 kr årligen (?)

Skall syfta till hållbarhet och långsiktighet.

Klart intressant för ungdom – vuxna – 65+.

Styrelsen får kika och vi kan fundera.

Utbildningscoachutbildningarna som Ann Catrin har gått ger Austur 5 000 som vi kan använda till t ex demokratiprocess.

Det finns mycket pengar....

Tack för idag!

Lotta antecknade och Ann Catrin skrev ner.